



9. ITH Hennesee Triathlon

Meschede / 18.06.2016

□□□□

Lamotte, Burkhard

□□□: 1:18:04

□□: VFL Bad Arolsen

□□: 106

□□: 25.70 km

Volksdistanz (0,70-20,00-5,00)

□□□□□/□□□: 8 (of 109)

□□□□□/□: 8 (of 83)

□□□□□□: 1:09:12

□□□□:

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□□□: 1(of 12)

□□□□□□□: 1:18:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.70	13:07	18:44	2	1:08	6	2:30	0.70	13:07	18:44	2	1:08	7	13:07
Wechsel S -> R	-	2:18	-	4	0:30	12	0:35	0.70	15:25	22:01	2	1:13	9	15:25
Schwimmen □□□	0.70	15:25	22:01	2	1:13	9	15:25	0.70	15:25	22:01	2	1:13	9	15:25
Rad netto	20.00	39:06	1:57	3	1:54	18	5:08	20.70	54:31	2:38	1	-	8	5:18
Wechsel R -> L	-	2:36	-	10	1:12	62	1:35	20.70	57:07	2:45	1	-	8	6:37
Rad □□□	20.00	41:42	2:05	4	2:57	20	6:27	20.70	57:07	2:45	1	-	8	6:37
Lauf	5.00	20:57	4:11	1	-	11	3:27	25.70	1:18:04	3:02	1	-	8	8:52